

Revista Saúde Física & Mental

Ponto de Vista

TESTE DE AQUACIDADE PARA NATAÇÃO MONITORADA

MONITORED SWIMMING WATER TEST

Marcelo Barros de Vasconcelos

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

A natação tornou-se uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil¹. Popularizou-se devido a vários fatores: clima favorável, piscinas em abundância, cidades cortadas por rios, lagoas e praias, aumento de locais que oferecem aulas, disseminação de projetos sociais de natação e, sobretudo, a divulgação dos benefícios associados à prática². De fato, todos devem aprender a nadar³, seja como forma de melhora da saúde ou prevenção de afogamento. Este último torna-se cada vez mais relevante quando analisamos que, no Brasil, 52% das mortes na faixa de 1 a 9 anos de idade ocorrem em piscinas e residências⁴.

Nos últimos anos houve evolução na tecnologia de monitoramento dos atletas de natação com equipamentos portáteis (relógios, sensores de movimento, coleta de lactato, câmeras) que servem para avaliar o desempenho dos nadadores. Ademais, é um esporte em constante aprimoramento, seja pelos recursos utilizados no treinamento ou em avaliações no desenvolvimento técnico dos seus fundamentos⁵. Entretanto, fora do alto rendimento, o ensino habitual da natação ainda precisa evoluir, sobretudo, no que se refere ao diagnóstico e à forma de monitoramento (acompanhamento) e registro da aprendizagem do aluno na natação iniciante, em especial, quanto ao seu nível de aquacidade. Para Costa *et al.*,⁶ deve-se melhorar a avaliação e os registros de dados dos nadadores, visto que a avaliação permite que o professor tome a decisão mais eficiente para que o aluno iniciante seja contemplado, frente a sua necessidade, e possibilite a prescrição de intensidades e volumes adequados ao seu nível de competência. Serve, também, para corrigir o nado, entender os resultados obtidos⁷, mensurar o progresso dos alunos e acompanhar o seu desenvolvimento aquático⁸.

Para Corrêa *et al.*,⁹ a partir da definição dos objetivos, o profissional que trabalha com natação deverá selecionar instrumentos para avaliar a aprendizagem. Todo aluno de natação deve fazer um teste antes de iniciar as aulas¹⁰ para diagnosticar sua capacidade de assimilação e evitar a supressão de alguma etapa importante para o domínio aquático¹¹. Na área escolar considera-se que a avaliação deve ser algo útil para ambos (professor e aluno), para que eles possam dimensionar os avanços e as dificuldades dentro do processo de ensino e aprendizagem. Já fora do ambiente escolar, Oliveira¹² menciona que a maioria das iniciativas dos locais que oferecem aulas de natação propõe ferramentas avaliativas e momentos avaliativos, mas não contemplam um plano de ensino, com objetivos pré-definidos, avaliações que se relacionem com a proposta do ensino da natação e, portanto, possam ir além da avaliação com fim em si mesma. Falta o monitoramento constante do aluno e aplicação de intervenção baseada nos resultados encontrados. Assim, para preencher esta lacuna, em 2004¹³ começou a preocupação com a temática e, em 2013,¹⁴ foi desenvolvido um teste para iniciantes na natação, denominado teste de aquacidade, com o objetivo não apenas de diagnosticar o nível de habilidade aquática e adaptação ao meio líquido do aluno, mas para acompanhamento de seu progresso, assim como forma de prevenir afogamentos e traumas.

Freudenheim *et al.*⁸ ressaltam que a avaliação, com foco no monitoramento, ao proporcionar a identificação do estágio de aprendizado do aluno, permite que o professor elabore o planejamento mais eficiente e com a progressão adequada ao ensino que aproxime com maior eficiência os objetivos do programa às necessidades do aluno, melhorando a qualidade da aprendizagem do nadar. A administração efetiva de um programa de treinamento para natação exige um monitoramento preciso das mudanças que ocorrem nos desempenhos aeróbicos e anaeróbicos dos atletas. Atualmente, os testes sanguíneos constituem o método mais preciso para monitoramento de treinamento à disposição de treinadores e atletas, no entanto, muitos treinadores não possuem equipamento, dinheiro, tempo ou experiência para utilização dos testes sanguíneos. Por essa razão, fazem-se necessários outros procedimentos não invasivos para monitoramento do desempenho¹⁵. Assim, surgiu a Natação Monitorada como uma proposta metodológica de aplicação de formas não invasivas de registro e avaliação do aluno

de natação desde o primeiro dia de aula (teste de aquacidade) até a *performance* nos nados, com ênfase no monitoramento sistemático para monitorar o aprendizado do aluno.

No primeiro contato com o aluno, o professor precisa entrevistá-lo para saber se ele já fez natação, por quanto tempo, onde, se tem algum problema de saúde e qual o seu nível de aquacidade, ou seja, o quanto ambientado ao meio líquido ele está. Para tal finalidade utiliza-se a anamnese e o teste de primeiro dia de aula de natação, que é o teste de nível de aquacidade. **Aquacidade** está relacionada com o grau de adaptação de uma pessoa ao meio líquido e suas condições de autosustentar, dominar a respiração aquática, deslocar no ambiente aquático, ter consciência corporal e poucas chances de se afogar. Este teste vem sendo realizado desde 2004¹³ e já sofreu diversas atualizações^{14,16,17,2}. O teste busca identificar a afinidade com o meio líquido e consiste em 10 itens, que valem um ponto cada quando realizados corretamente, e que são avaliados preferencialmente na primeira aula de natação.¹⁷ Passou a utilizar recentemente a metodologia da natação + segura, que valoriza primordialmente a segurança do aluno e a familiarização com o meio líquido antes do ensino dos quatro estilos. Trata-se de uma abordagem que evidencia, nos primeiros meses de aula de natação, ações que venham a prevenir o afogamento, traumas ou situações que prejudiquem o aprendizado dos quatro nados.

Na busca de uma Natação + Segura, e com base nos resultados encontrados nos estudos anteriores,¹⁷ o questionário foi melhorado. A sequência final de atividades para testar as habilidades aquáticas do aluno nas primeiras aulas estão no quadro a seguir, para avaliação diagnóstica. O teste de aquacidade que foi idealizado para crianças da 3ª infância (7 a 11 anos), posteriormente passou a ser usado também nas da 2ª infância (2 a 6 anos), contudo, se as variáveis **tempo, distância e quantidade** forem adaptadas, o teste pode ser aplicado a outras faixas etárias.

Quadro1- Teste de aquacidade para natação monitorada.

Atividade a ser testada	Resposta	
	Sim	Não
1. Realizar (apneia) bloqueios da respiração embaixo d'água - 10 segundos – repetir 3 vezes	()	()
2. Afundar a cabeça na água sem medo, soltar o ar (controle respiratório) - 5 vezes	()	()
3. Afundar e apanhar objeto no fundo sem uso de óculos – 1 objeto a 1 metro profundidade	()	()
4. Mudar de decúbito dorsal para ventral – 2 vezes sem colocar os pés no chão	()	()
5. Mudar da posição vertical para horizontal sem colocar pé no chão – 2 vezes	()	()
6. Flutuar decúbito dorsal sem auxílio de materiais – 30 segundos	()	()
7. Flutuar na vertical com uso de palmateio – 30 segundos	()	()
8. Utilizar os 4 membros como segmentos propulsivos da borda ao professor– 3 metros	()	()
9. Realizar deslocamento embaixo d'água – 2 metros	()	()
10. Agachar, afundar em pé e saltar com as mãos fora d'água - 2 vezes	()	()

Quando o aluno conseguir realizar a atividade **sozinho**, a resposta (sim) valerá um **(1) ponto**.

Total de pontos: _____

Resultado do nível de aquacidade é a soma de cada “sim” (1 ponto) obtido nas 10 atividades testadas.

- () 0-2 pontos - Aquacidade Muito Fraca
- () 3-4 pontos - Aquacidade Fraca
- () 5-6 pontos - Aquacidade Média
- () 7-8 pontos - Aquacidade Boa
- () 9-10 pontos - Aquacidade Excelente

Após o teste de aquacidade, o aluno pode vivenciar a sua primeira aula formal com o professor e o mesmo irá adaptar a aula para melhorar as suas habilidades aquáticas (nível de aquacidade). O professor acompanha e reavalia cada aluno após

3 meses ou quando achar necessário, identificando a progressão do aluno e fornecendo *feedback* sobre o que o aluno precisa trabalhar mais.

O teste de aquacidade continua a ser aplicado com alunos iniciantes na natação, porém com outras faixas etárias, para que sejam feitas as devidas adequações, se necessárias. É importante que os alunos desenvolvam a independência aquática, ou seja, melhorem seu nível de aquacidade, a fim de reduzir as chances de se afogar se estiverem com problemas na água. Os programas de natação monitorada e natação + segura continuarão a se concentrar na mensuração e acompanhamento do progresso dos alunos no seu desenvolvimento aquático e em encorajar comportamentos mais seguros e competências aquáticas em torno da água como uma ferramenta crucial para evitar o afogamento em crianças e jovens, assim como tornar, cada vez mais, o progresso do aluno na natação algo mensurável, palpável e objetivo.

REFERÊNCIAS

- 1 Venâncio, B. O., Tacani, P. M., Deliberato, P. C. P. Prevalência de dor nos nadadores de São Caetano do Sul. *Rev Bras Med Esporte*. 2012; 18(6): 394-99.
- 2 Vasconcellos, M. B. Natação Monitorada. Testes desde aquacidade até o nível avançado. Rio de Janeiro: Paco, 2019.
- 3 Melo, V. A., Peres, F. F. A natação nas escolas do Rio de Janeiro do século XIX (1853-1889). *Educação em Revista*. Belo Horizonte. 2016; 32(1): 287-306.
- 4 Szpilman, D. Boletim Brasil 2018 de afogamentos. Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático: SOBRASA, 2018.
- 5 Silveira, G. A., Araújo, L. G., Freitas, E. S., Schutz, G. R., Souza, T. G., Pereira, S. M., Roesler, H. Proposta de padronização para a distância de análise do desempenho da virada no nado *crawl*. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2011; 13(3):177-182.
- 6 Costa, A. M., Costa, M. J., Marinho, D. A. Velocidade crítica em natação: uma revisão da literatura. *Motricidade*. 2015. 11(3) 158-170.
- 7 Wallace, L. K., Coutts, A., Bell, J., Simpson, N., Slattery, K. Using session-RPE to monitor training loads in swimmers. *J Strength Cond Res*. 2008; 30(6): 72-6.
- 8 Freudenheim, A. M., Gama, R. I. R. B., Carracedo, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2003; 2(2):61-9.
- 9 Corrêa, S. C., Masseto, S. T., Freire, E. S. Mecânica de fluidos: uma proposta de integração da teoria com a prática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2011; 10(1):115-129.
- 10 CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CREF1 026/2003. Dispõe sobre Normas de Segurança para sessões, aulas, treinamento, atividades aquáticas e similares, 2003.

- 11 Corrêa, C. R. F., Massaud, M. G. Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica, do bebê à competição. Rio de Janeiro: Sprint. 1999.
- 12 Oliveira, S. La evaluación del aprendizaje en las clases de natación. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. 2011; 16 (162): 1-6.
- 13 Vasconcellos, M. B. Oliveira, R. ACQUA Auto-Salvamento. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- 14 Vasconcellos, M. B. Avaliação na Nataação - Teste de Aquacidade. 8º Congresso Carioca de Educação Física. Rio de Janeiro. 2013.
- 15 Maglischo, E. W. Nadando o mais rápido possível. 3 ed. São Paulo: Manole, 2010.
- 16 Vasconcellos, M. B. Nataação + segura. Revista Empresário Fitness & Health. 2015; 13(74): 28-29.
- 17 Vasconcellos, M. B., Szpilman, D., Queiroga, A. C., Mello, D. Swim + safe: test for diagnostic evaluation and monitoring of water competence of beginner students. World conference on drowning prevention. Canada, Vancouver, 2017, p. 180.

Recebido em 23/03/19.

Aceito em 20/07/19.

Endereço para correspondência: Rua Santa Alexandrina, 288, Rio Comprido, Rio de Janeiro/RJ.
professormarcelobarros@hotmail.com